

**Demi-fond court.**

**Du 21 au 27 Mai 2012**

<b>Lundi</b>	<p>Groupe : REPOS</p> <p>- <b>Frédéric</b> : 50' de footing <b>ou</b> la séance de Mercredi si bonne sensation</p>
<b>Mardi *</b>	<p>- <b>Zouaire</b> : 30' + 15 LD (<b>Rapide</b>) sur la pelouse</p> <p>Thomas/Kevan: 30' + 10 LD (<b>Rapide</b>) pelouse.</p> <p>- <b>Jean</b> : 40' + 10 lignes droites pelouse</p> <p>- <b>Frédéric</b> : 20' + 400+[2X150] (<b>Rapide</b>) récup totale</p>
<b>Mercredi</b>	<p>- <b>Zouaire</b> 1h (ou 13 à 15km). <b>RDV Vincennes à 18h30</b> (à confirmer par texto.)</p> <p>- <b>Thomas/Kevan</b> : REPOS <b>OU</b> 40' de footing + étirements</p> <p>- <b>Jean</b> : 1h de footing</p> <p>- <b>Frédéric</b> : 30' de footing + <b>Escaliers</b> + 10' de footing</p>
<b>Jeudi *</b>	<p>- <b>Thomas/Kévan</b> : 20' + 5 x <b>300m</b> (<b>en déroulé</b>) sur la piste récup totale</p> <p>- <b>Jean</b> : 30' + 10 LD</p> <p>- <b>Zouaire</b> : 20' + <b>12X200m</b> (32s) récup 1'</p> <p>- <b>Frédéric</b> : 20' + <b>10x200m</b> en <b>36s</b> récup 1'30 piste (<b>Pas d'escaliers</b>) (avec zouaire)</p>
<b>Vendredi</b>	<p>- <b>Groupe</b> : REPOS</p>
<b>Samedi *</b>	<p>- <b>Zouaire</b> : <b>Matin</b> : 45'.....   <b>Soir</b> : <b>3 X[4X400]</b> (en 1'17) récup 1' et 2' entre les blocs) (<b>démarrage cycle volume sur 3 semaines</b>)</p> <p>- <b>Jean</b> : <b>soir</b> : 35' + 8 L D (100m maximum) récup tranquille</p> <p>- <b>Frédéric</b> : 45' + accélérations sur 10 Lignes droites (<b>pas très vite mais dynamique</b>) sur la pelouse (<b>attention a la posture, aux placements...</b>) et si tu peux faire un petit footing de 40' le matin...</p> <p>- <b>Kevan/Thomas</b> : 35'+6 LD</p>
<b>Dimanche</b>	<p>- <b>Zouaire</b> : ..... <b>1h20</b></p> <p>- <b>Jean</b> : <b>Compétition</b> (<b>Championnats de France universitaire</b>)</p> <p>- <b>Kevan/Thomas</b> : .....40' de footing + 10 liges droites dynamique</p> <p>- <b>Frédéric</b> : .....   <b>1h00</b></p>

- Un petit footing de 40 à 50minute peut être effectué le matin si possible...

